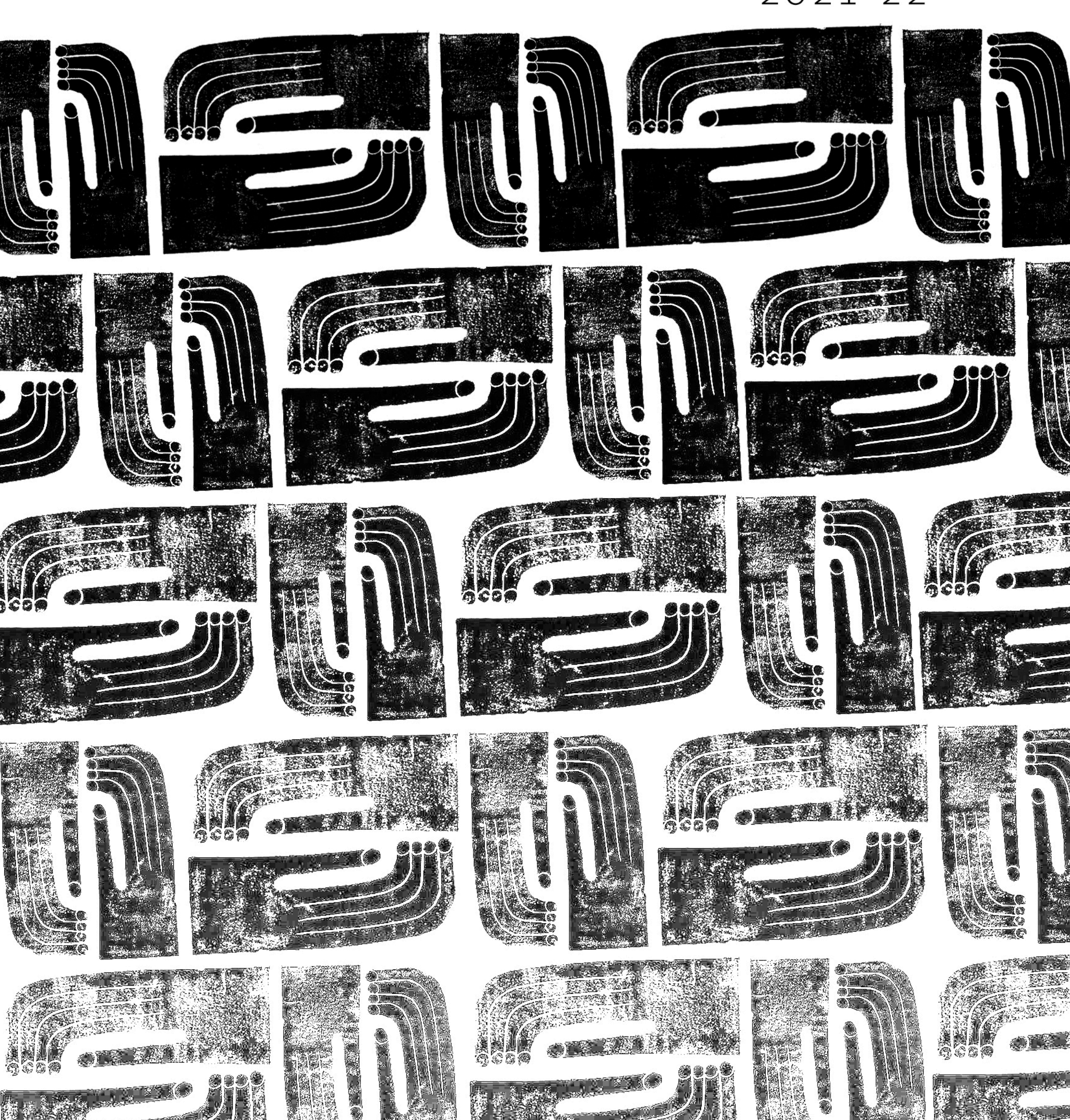
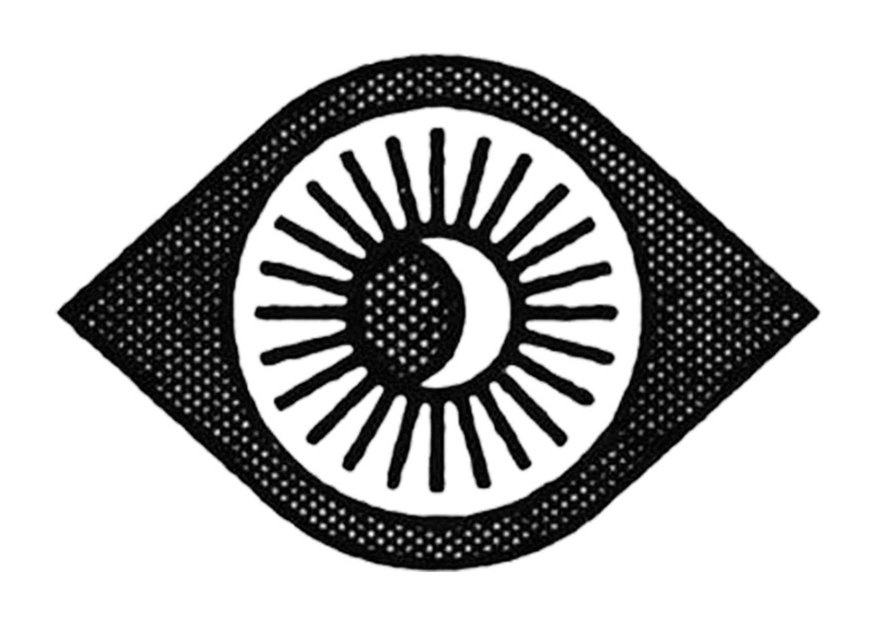
Recetario Popular

para la conservación alimentaria

2021-22





A todos aquellos que queremos conquistar
el terreno de la soberanía alimentaria desde
nuestras cocinas, que trabajamos en lo colectivo,
viviendo para compartir del arte, el amor
y la ciencia de la paz.


TODO
LO
QUE
HACES
REGRESA A LA
TIERRA
EN FORMA DE
COMIDA
VENENO
O

¿Qué es el Recetario Popular para la conservación alimentaria?

Herramienta para la preservación
y localización de los alimentos
que producimos a nivel regional

Guía para la creación de recetas
con recursos agrícolas
locales-estacionales,
economicos,
de tecnologías tradicionales
y alternativas.

Inventario de saberes, sabores,
prácticas, maquinas y utensilios.

Mapa estacional de recursos regionales
en zona urbana y conurbada
del municipio de Aguascalientes, Ags. México.

*Posibilidades de uso:
Ubica la temporada anual en la que te encuentras para buscar los recursos naturales que ofrece tu territorio, usando las herramientas que esta gaceta te proporciona podrás elaborar distintos tipos de preserva del alimento.

Aprovechando los bienes de temporada economizas en costos de producción.

Recuerda que este es solo un primer acercamiento al mundo del conservacionismo, toda receta puede ser modificada al gusto propio o adaptada según las necesidades de tu familia.

De Soberanía alimentaria & Conservación

La importancia de la alimentación es tal
que se halla presente en todos los ámbitos
de acción y expresión humanas;
es un hecho cultural total.
Marcel Mauss

Surge dentro de nosotros una emoción tremenda al pensar que tienes este ejemplar en tus manos, confiando que talvez sea este un buen acercamiento al movimiento antiguo, pero trascendental de la preservación agro cultural de la raza humana.

Quisiera comenzar escribiendo en defensa de nuestros medios rurales, pues es dentro de dicho estrato donde se acuña nuestra seguridad alimentaria.

Somos parte de una comunidad interdependiente que posee el derecho de decidir como producir, distribuir y consumir nuestra comida. Reflexionemos entonces acerca del principio para la gestión de la abundancia, EL ALIMENTO NOS CONECTA.

Tener soberanía, implica reconocer la necesidad de cohabitar y compartir el territorio, haciendo visible lo importante de la digna alimentación para todos, estableciendo redes y/o puntos de encuentro en manos de productores locales que abastezcan nuestras canastas básicas, de esta manera sembraremos la práctica y el uso sensible de los recursos vegetales, animales y minerales que poseemos a nuestro alrededor.

Redescubriendo las técnicas de preservación ancestral de los alimentos: Acidez, salación y fermentación, podemos promover el conocimiento y las habilidades tradicionales de sustentación que, culturalmente han llevado a muchas civilizaciones antiguas al desarrollo y la supervivencia.

Por último, quisiéramos subrayar que la conservación parte desde los cultivos, desde la tierra y la herencia colectiva que son nuestras semillas.
Antiguamente las familias guardaban lo mejor de su cosecha preservando variedades de semillas resistentes a distintas adversidades y nutridas por la riqueza de la tierra, asegurándose una buena cosecha la próxima temporada, y más importante aun honrando de generación en generación la semilla que representa la base de la supervivencia del planeta.

En consecuencia, resistamos las tecnologías agrícolas que hacen crecer la industria, pero han mermado la calidad de los alimentos atentando contra los sistemas agroalimentarios locales.
Sobre todo, aquellos que monopolizan la semilla para hacer uso intensivo del monocultivo, erosionando la tierra y llevándonos a perder nuestra *historia alimentaria, gastronómica y cultural.*

Elaborar productos botánicos caseros te da total autonomía sobre las plantas que utilizas, creando preservas de sabores infinitos en base a la riqueza de los recursos territoriales en tu región.





Esta sección es para aportarte algunas ideas de aprovechamiento y cuidado de los recursos corporales asi como de nuestras cocinas, con el objetivo de reflexionar acerca de la ultra comodidad alimentaria que nos venden los supermercados, perdiendo tanto el conocimiento como la cultura del festejo del alimento estacional y, en consecuencia, los conocimientos ancestrales de sus efectos en el cuerpo.
La práctica esencial de comer en estación nos lleva a conectarnos con los sistemas productivos tanto vegetales como cárnicos locales y autóctonos.

Bloque de escasez

otoño – invierno

Prácticas de tradición para la generación de energía / calor





Bloque de abundancia

primavera – verano

Prácticas de tradición para el aprovechamiento de energía


Solsticio de
INVIERNO



Solsticio en escasez, época de limpieza, restauración
y construcción; los cultivos se preparan para el
descanso del suelo, y los seres que habitan
la tierra se disponen a la quietud del cuerpo,
guardando el calor para la supervivencia.
Para encontrar equilibrio en esta etapa, debemos
trabajar el fuego interno de la creatividad,
de la compañía y el amor.
Los antiguos preparaban guisos en caldo ricos
en grasas, degustaban alimentos ácidos, fermentados
en sus alacenas para que circulara fuego en la tripa;
sus ropas de pieles gruesas sacaban del cajón;
los vinos y licores macerados adornando la mesa
los reunian alrededor del fuego a comer,
a contar historias, a danzar y reír.

Tinturas & Oleatos

Extractos en aceite o
alcohol para preservar
y mejorar las propiedades
curativas de las plantas.

1. Cortar la planta en trocitos





sí utilizas hierba seca,
debes usar 2 veces menos
cantidad, ya que al deshidratarse
las propiedades se concentran por
la reducción de agua.

2. Hechar el material en frasco de boca ancha.

Verter alcohol o aceite duplicando
la cantidad de hojas.

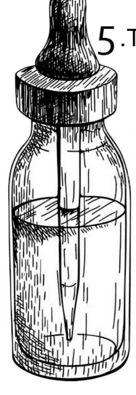


3. Dejar macerar en un lugar seco, sin luz directa.

mantener por 30 dias,
agitando diariamente

4. Filtración

Sacar nuestra maceración
de la botella, colando el
resultado en otro recipiente
para eliminar los residuos
vegetales.



5. Tintura | Oleo MADRE

Existen muchos tipos
de preparados hablando
de oletos o tinturas, cuando
nos refirimos a un preparado
madre es porque usamos
misma cantidad de hierba
que de aceite, aunque
puedes experimentar con
menos hierba si lo prefieres
para diluir el grado de extracto.

6. Etiquetado.

etiqueta tu formula con:
fecha de elaboración
y nombre de la planta,
estas recetas gozan de un
tiempo de vida de 1 año aprox.

Para usar como
micro dosis
Según Cuerpo
7 gotas
15 gotas
30 gotas

*todas las formulaciones pueden
usarse en la cocina como condimento
o remedio para combatir males.

Tónicos & Elíxires

Aquello que entona,vigoriza,
revitaliza, refresca y equilibra el tejido.

**Existen dos formulaciones para realizar elíxires y tónicos, una a base de alcohol, que sirven para tratamientos orales, como remedio o para realzar el sabor de ciertas comidas;
y otra a base de miel, para usos tópicos o cosméticos, ambos preparados gozan de efectos calmantes y regeneradores del tejido.**

Hidroalcohólicos
agua + alcohol

4 partes | 1 parte

método: macerar
mínimo 1 semana
maximo 30 días.

Hidromieles
agua + alcohol + miel

1 parte | 1 parte | 2 partes

método: cocer o macerar hasta generar una sustancia viscosa tipo jarabe.

*** Al macerar la sustancia puede fermentarse formando un aguamiel.**

Aguas: filtrada, destilada, mineral, infusiones, decocciones

Alcoholes: vinagre de cualquier fruto
destilados de: caña, trigo, maguey. agave

Mieles: piloncillo, azúcar moreno,
miel de: abeja, maguey, melaza

Tónico facial para pieles maduras:

vinagre + miel+ agua de rosas + calendula

realiza una decocción para integrar la miel y el vinagre a punto jarabe, a fuego bajo, añade el agua de rosas y los petalos de calendula, apaga la llama y reserva tapando el recipiente hasta que la mezcla esté a temperatura ambiente, por ultimo deja macerar por 10 días y cuela.
Usalo todos los días despúes de lavar tu rostro y antes de la crema para tonificar tu piel.

***para potenciar los usos de cada preparación puedes añadir hierbas al macerado de cualquier preparación, solo recuerda colar pasado los 30 días de maceración.**

Cordiales

Licores medicinales

"Esta noble agua no debe emplearse más que para
que se beba con razón y con mesura"

Decocciones y/o maceraciones en licores de cualquier grado y sabor. El objetivo de estas bebidas es obtener preparaciones compuestas con el espíritu del vino, el agua, el azúcar y los perfumes extraídos por la destilación de ciertas sustancias aromáticas. A diferencia de las tinturas estas bebidas constan de:

Agua + Vino + Miel / Azúcar + hierbas, semillas, frutos o especias.

El procedimiento es calentar el licor con el agua para elaborar una redución y sirven para excitar el sistema digestivo haciendo agradable al paladar aquellos sabores obtenidos de *plantas, semillas y frutos.*

Los cordiales han sido usados por generaciones para sanar, calmar y nutrir. Los escritos más viejos registrados sobre los usos del cordial datan de siglo trece, siendo la práctica medicinal su uso mas común. Hoy en día los cordiales son elaborados para disfrutarlos tanto como medicina o por placer. Estas preparaciones pueden ser una manera hermosa de disfrutar de su licor favorito mientras permanece en contacto con sus aliados herbales

¼ taza limoncillo	Mezcla los ingredientes secos
¼ taza pétalos de rosa	(hierbas) en un frasco y cubre
¼ taza albahaca	con el vino, tápalo y deja infusionar
1 cucharada manzanilla	por 2 a 3 semanas agitando diariamente.
2 tazas de vino blanco dulce	Guardalo hasta por 1 mes en el refrigerador.



Aliños

aderezar & condimentar los alimentos

Nos ayudan alineando la comida a nuestro paladar, útiles para tener a la mano en la cocina y la mesa.

Húmedos

radican en mezclas de oleo, vinagre y hierbas aromaticas para agregar cuerpo.

vinagre 1parte
miel 1/2 parte
aceite de olivo 2 partes
tus hierbas favoritas

mayonesa casera
huevo 1 pieza
aceite al ojo
sal al gusto
jugo de limón 1/2 pieza
núez moscada 1 pizca
casca el huevo directamente en la llicuadora, batelo en la velocidad minima, añade el aceite de a poco hasta lograr la consistencia, sazona con sal, limón y la núez moscada.

Secos

consisten en revoltijos de materia vegetal y mineral deshidratada.

sal de grano
ralladura de limón dejar secar
romero deshidratado

Sazonador estilo barbacoa
Estevia una pizca
Pimenton ahumado 4 cucharadas
Ajo en polvo 1 cucharada
Cebolla en polvo ½ cucharada
Romero en polvo 1 cucharada
Jengibre en polvo 1 pizca
Pimienta negra 1 pizca
Sal 1 pizca

* Explora ingredeintes, las recetas son infinitas.



El Caldo & La Sopa

«A todo se acostumbra uno,
menos a no comer»

¿Qué fue primero la sopa o el caldo?
Los caldos precedieron a las sopas, antiguamente se elaboraron dos clases de caldos: dulces, hechos con vegetales frescos en su estado natural, y caldos ácidos, obtenidos con plantas ácidas, como las ortigas, por fermentación láctica.
De estos últimos sopicaldos ha sobrevivido el Bortsch, ruso-eslavo, que en la prehistoria fue una de las recetas gobernadoras de Europa, originalmente forjada a base de berzas y acidulada con uñas de oso.
Las sopas contenían menos agua, se espesaban con diversos granos, que por desecación o tueste, se convertían en una especie de pastel de cereales, los cuales fermentaban.
Dando paso asi al descubrimiento del pan y la cerveza.

Caldo de huesos

Huesos crudos o cocidos
(restos de pollo/cerdo al horno)
Verduras varias
Ajo y cebolla
Sal al gusto
Vinagre 1 chorrito
Hierbas para sazonar
Agua hasta cubrir
+la porción de agua es a ojo,
la proporción tradicional es
1 kg de huesos : 4/6 litros de agua

Duración en refrigerador: 7-11 días

Para limpiar los huesos remojarlos 1 hora en agua caliente y descartar esta agua
1. En una olla profunda poner los huesos, las hierbas y el vinagre a cocer.
2. Cocinar a fuego bajo por un mínimo de 4 a 6 horas a máximo 24 horas, dependiendo del tipo de hueso
Pollo: 10 horas
Vaca / Cerdo: 12 horas
3. Al enfriarse podemos envasar y refrigerar.El resultado será una concentración de colágeno y tendrá consistencia gelatinosa

+ para consumirla calentarla al fuego y se volverá líquido.
Añade jugo de limón para promover la absorción de colágeno

Los antiguos mesoamericanos practicaban cuatro técnicas de cocina: tatemar, asar, cocer al vapor y hervir.

Hallándose registro de caldos espesados con masa de maíz, o los guisados michmolli preparados con agua espesada (probablemente guisos de pescado blanco).
Y es que los pueblos originarios ya tomaban caldos antes de la llegada hispana, sin embargo, ellos traerían consigo una técnica fundamental para la cocina mexicana: **El puchero.**

Técnica donde se suele poner todo en el pote, sin reparo y con el objetivo de nutrir una sola olla con todo para alimentar al burgo.
Entonces, la técnica de puchero consiste en añadir al agua hirviendo trozos de carne de res, cerdo, pollo, guajolote, pescado o marisco, junto con verduras y leguminosas, cada una con un riguroso tiempo de entrada y salida del caldo.

Con los años de colonia, los pucheros tomaron formas diferentes, evolucionaron en Caldos, Clemoles, Michmoles y Moles "de olla".

Las sopas aparecían sobretodo como optimización de los alimentos secos o viejos en los conventos (lentejas, habas, camarón seco, tortilla dura o huesos de animales).



Receta medieval | Sopa dorada
Hacer tostar unas tajadas de pan, agregarle una salsa a base de azúcares, vino blanco, yemas de huevo y agua de rosas; una vez bien empapadas, freírlas y agregarles nuevamente agua de rosas; espolvorearlas con azúcar y azafrán.

Fuentes: Héctor Gil | El Antirestaurante
historiacocina.com


Equinoccio de
PRIMAVERA



*

Durante el equinoccio de primavera somos llamados
a despertar, la semilla somnolienta comienza a crecer,
el hibernamiento termina y el musculo adormecido
aborda el movimiento, días más largos nos esperan,
así como abundantes lluvias que hacen brotar botones,
hierba perene reaviva sus brotes y con ella el poder
creador que nos habita revigoriza nuestros cuerpos para
recibir las etapas más productivas del gran ciclo.
Nuestros ancestros se despojaban poco a poco de las
gruesas pieles que los protegían del frio, no dejando sus
caldos, pero añadiendo germinados, hidratándose con
frecuencia, caminaban sus tierras para planear su nuevo
ciclo de alimentación. Época que evoca los nuevos
comienzos aprovechando la energía del gran astro,
momento de reedificar sueños y plantarse pensando
en el futuro, pero viviendo el día de hoy
con esmero y labor.

Flores & Polinizadores

Una historia de cooperación

La polinización es importante para la vida por dos motivos fundamentales, para el mantenimiento de la biodiversidad mediante la preservación de los ecosistemas y de las relaciones que ocurren dentro de estos, así como por seguridad agroalimentaria. Nuestra comida depende de que tan buena comunicación tengan animales e insectos polinizadores hacia con los organismos sésiles
-que no pueden desplazarse de un lugar a otro-

Hace millones de años, la comunicación química y física entre organismos era solo posible entre individuos ubicados cerca entre sí, consistía en usar medios abióticos como el agua y el viento para mover polen y semillas donde muchas veces dicha comunicación no era respondida con éxito. Entonces ¿Cómo interactuar con otros individuos si no puedes moverte? Ante estas limitaciones, la evolución respondió con las flores y los polinizadores.

El concepto es simple: la planta ofrece comida en una estructura especialla flor, la cual al mismo tiempo deposita polen en el organismo que se alimenta.
Este método es mucho más específico que el viento o el agua, y tiene muchas menos limitantes de distancia que otras formas de comunicación y propagación,pues los polinizadores sí son organismos móviles.
A lo largo del tiempo esta relación se ha ido complejizando y hoy en día ciertos polinizadores y plantas viven en una relación de necesidad mutua, Esta íntima relación de interdependencia, es un hermoso ejemplo de lo efectivo que es esta estrategia de vida.

Así, la polinización es probablemente el mejor ejemplo del poder de la cooperación

Fuente de consulta: https://endemico.org/flores-y-polinizadores/

Vinagres

vinaigre : vino agrío



Esta receta es tan vieja como la civilización misma, en la antigüedad fue concebida como el "vino de los pobres" (posca). Usado en muchas culturas como condimento y conservante, éste se puede preparar partiendo de una variedad de productos alcohólicos, como cebada, arroz y sidra, que en base a la dilución se fermentan para obtener vinagre, sin embargo, como sugiere su nombre, probablemente se elaboró primero a partir del vino.

Formula sencilla en su preparación, pero compleja en el sentido nutricional ya que sus propósitos exceden lo culinario extendiéndose a lo medicinal; para nuestros antepasados el vinagre también se usaba en jarabes, pociones emulsionantes, ungüentos, decocciones, enjuagues bucales, sublimados, lociones, colirios, ungüentos y jabones.

Vinagre de frutos rojos

Fruta madura 1kg
Agua 3lt
Azúcar mascabado o miel cruda y pura 250gr – 500gr

Tiempo de demora:
Aproximadamente 1 a 2 meses. El vinagre dura de 1 a 2 años guardado en una botella de vidrio.

¿Como me doy cuenta que está listo? al probarlo tiene gusto a vinagre, con una acidez considerable

Usos del vinagre:

- Para remojar y activar de maner más efectiva granos y legumbres
- Para activar la avena y volverla más nutritiva y digerible
- Para hacer caldo de huesos y extraer mejor el colágeno y algunos minerales de los huesos que usamos
- Para resaltar sabores en preparaciones dulces y saladas
- Para vinagretas y salsas
- Como medicina digestiva natural
- Como complemento dietario y fuente de microorganismos
- Para conservas y escabeches

Germinados

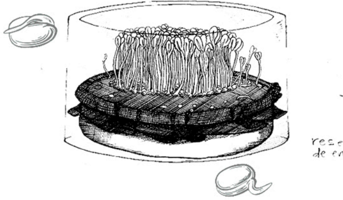


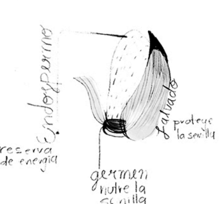
El germen es el primer momento en el ciclo de la planta, en esta fase de crecimiento la semilla se encuentra dotada de una cantidad extensa de vitaminas y minerales básicos para el suministro energético que hará crecer una plántula,
Por lo que su consumo origina tremendo impacto nutricional para nuestro organismo.

Se pueden germinar la mayoría de las semillas incluidos los cereales y las legumbres, generalmente necesitan más tiempo de remojo que las semillas de plantas y hortalizas (fenogreco, rábano, ajonjolí, cebolla, girasol, calabaza, puerro, etc.) exceptuando la avena que germina más pronto que la mayoría de los cereales. Aunque debemos tener en cuenta que las semillas de solanáceas (tomate, pimiento, berenjena, papa, etc.) resultan tóxicas, y no son válidas para germinar.

Existen muchas maneras de utilizar los germinados, ya sea en ensaladas, mezclando brotes, bocadillos, verduras, aperitivos o para pre cocinar, por ejemplo, la mejor forma de aprovechar el valor nutritivo de los frijoles es germinarlos levemente con anterioridad, resultarán más digestivos, además se cocerán más rápidamente que en seco.

Precaución: si bien la mayoría de las semillas se consiguen consumir tal cual, las personas de estómago delicado puede escaldar previamente (1-2 minutos), las germinaciones de legumbres, dado su contenido en anti nutrientes que la germinación no elimina completamente. Por la misma razón, las semillas que no germinen deben desecharse.

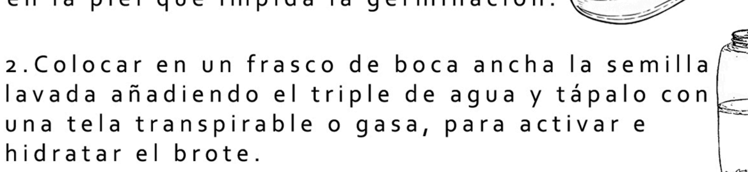






procedimiento

1.Lavar bien la semilla, legumbre o grano que queramos germinar, para eliminar cualquier elemento en la piel que impida la germinación.



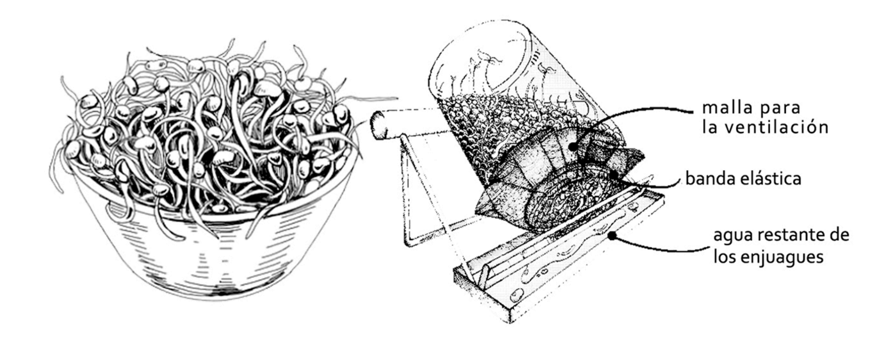
2.Colocar en un frasco de boca ancha la semilla lavada añadiendo el triple de agua y tápalo con una tela transpirable o gasa, para activar e hidratar el brote.



3.Deja el tarro por una noche en algún lugar cálido de tu casa, donde no reciba luz directa, podría ser en tu alacena.

4.Coloca el frasco con semillas en posición diagonal con la abertura hacia abajo o en horizontal repartiendo las semillas por la pared del tarro.
*enjuaga la semilla 2 veces al día para evitar contaminación por humedad y apártalo a la oscuridad para que comience el proceso de germinación.
*se deja inclinada el frasco para que el agua escurra y no se encharque

5. Observa el crecimiento del brote, cuando alcancen aproximadamente uno o dos centímetros podremos consumirlos.





PISTACHE
no remojo
no germina



ALMENDRA
8 - 12h remojo
12h germina



NUEZ de castilla
no remojo
no germina



semilla
Girasol
2h remojo
2 -3 días germina



NUEZ pecana
4 - 6h remojo
no germina



ANACARDO
nuez de la india
2 h remojo
no germina

GARBANZO
12 h remojo
3- 6 días germina



AVENA
10 h remojo
2 - 3 días germina



PIÑON
no remojo
no germina



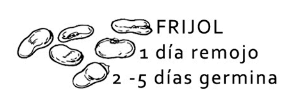
CAÑAMO hemp
no remojo
no germina



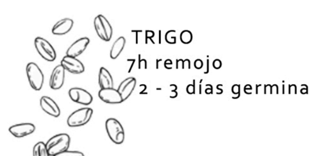
FENOGRECO
8h remojo
3 - 5 días germina



semilla
Calabaza
12h remojo
7 días germina



FRIJOL
1 día remojo
2 -5 días germina



TRIGO
7h remojo
2 - 3 días germina



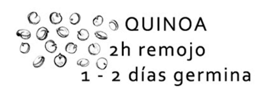
SÉSAMO
8h remojo
1 - 2 germina



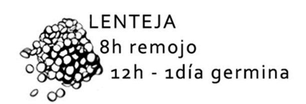
ARROZ
2h remojo
8 - 10h germina



MAÍZ
12h remojo
2 - 3 días germina



QUINOA
2h remojo
1 - 2 días germina



LENTEJA
8h remojo
12h - 1día germina



SANDÍA
8h remojo
1 - 2 días germina



MOSTAZA
12h remojo
6 días germina



Esta guía para activar y germinar semillas no es exacta, por favor, realiza tus anotaciones según lo que vallas descubriendo.

Fermentados

La fermentación es la transformación de los alimentos por diversas bacterias, hongos y por las enzimas que producen estos, originando una mejor disponibilidad general de nutrientes, ya que el alimento hace el proceso de predigestión fuera de nuestro organismo ayudandonos a recibir de forma mas eficiente su contenido nutricional.

Los seres humanos aprovechamos este poder transformador para elaborar alcohol, para conservar alimentos y volverlos más digeribles, menos tóxicos o más sabrosos. Entonces, ¿Por qué es tan importante el consumo de alimentos fermentados? El sistema digestivo es el templo de nuestra salud. Dicho esto, todo comienza por comprender que, como seres humanos, somos un ecosistema lleno de vida y de billones de microorganismos sin los cuales no seriamos capaz de llevar a cabo procesos vitales básicos. Formamos parte del mismo hábitat y tenemos una relación estrecha y de mutuo apoyo.

La cocina probiótica es sobre todo un ejercicio de exploración y experimentación no solo de cultivar comunidades bacterianas y fúngicas necesarias para los fermentos, sino que hay que cultivar conciencia propia y de todos nosotros como seres coevolutivos que formamos parte de una red de vida mucho más amplia.

Pregúntale a tu abuela o alguna persona cercana que creció en la década de los cincuenta
¿Qué comía cada día?
Ella te va dar las claves de la alimentación que deberías llevar.

Este breve capítulo es una escueta introducción del fermento,te exhortamos a investigar más sobre el tema antes de ingerir cualquier alimento fermentado.

Levadura madre

El secreto de un buen pan es tener una masa madre bien cultivada y alimentada.
El proceso es bastante simple, consiste en activar las bacterias que ya tiene la semilla o harina para generar este leudante natural y nutritivo. Dependiendo de la temperatura de tu casa y los microorganismos que tenga la harina que utilices, los tiempos de producción de la masa madre se acortaran o alargaran.



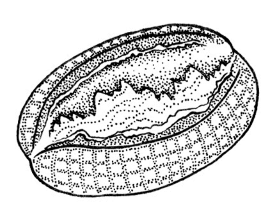
50 gr Trigo integral / Centeno / Trigo sarraceno en semilla
50 ml Agua sin cloro, ya que este evita la fermentación, reposar el agua para evaporar el cloro por aprox. 24 horas
Frasco de vidrio

Día 1:
1. Mezclar iguales cantidades de harina y agua hasta crear una masa homogénea, dejar reposar unas horas y observar.
En el caso de la semilla entera añade mas agua si observas sequedad.
2. Marca el lugar donde queda la masa para ver el crecimiento diario y deja reposar toda la noche.

Día 2:
3. Al día siguiente: examina la masa, si hay actividad microbiana presentará algunas burbujas en la parte superior, no te preocupes si aún no muestra actividad, dependerá mucho de la temperatura del lugar donde vives y de la calidad de tu harina.
4. Revuelve un poco la masa para añadir oxígeno. En el caso de la semilla completa, licua el grano hidratado hasta convertirlo en una masa lo mas fina posible.

Día 3:
5. Observa la actividad en la masa y mezcla el contenido.
Coloca el frasco en algún lugar cálido si no has visto movimiento aun o colócalo en el refrigerador si hay mucha actividad microbiana.

Recuerda que la paciencia y la observación harán de esta exploración el éxito que esperas.



Día 4:
6. En la noche alimenta la masa de la siguiente manera: sí ya ha crecido mucho la masa, retira parte de la mezcla para evitar la acidez. Revuelve bien y añade 50 gr de harina con 50 ml agua y bate.
Para el trigo molido, remoja previamente 50 gr de Semillas (2 – 3 horas), licúalo y mézclalo con la masa previa. Reserva en un lugar templado.

Día 5:
7. Observar la actividad y el olor ligeramente acido propio de este tipo de fermento. Revuelve la mezcla y elimina un poco del contenido para controlar el sabor. Sí no hubiera olor acido, no retires nada de la mezcla, Simplemente reserva.

En el momento en que la masa madre duplique su Volumen tendremos que parar la fermentación metiéndola al refrigerador, con esto evitaremos el sabor acido que produce el fermento. Acostumbra a tu nariz al olor de las levaduras e iras perfeccionando el arte.

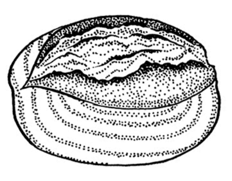




¿Como utilizar mi masa madre?
Prepara la receta de pan que más te apetezca añadiendo lo correspondiente de levadura madre y deja un poco de residuo en el frasco para alimentarla nuevamente con 50 gr de harinas y 50 ml de agua, así las bacterias que se hallan quedado en el frasco multiplicaran la masa para que siempre tengas levadura madre. Lo ideal sería no dejar creer tanto la masa, pero si tu no acostumbras hacer tanto pan como tu levadura crece, guárdala en el refrigerador y sácala 30 min antes de usarla para activarla nuevamente.









P a s t a s   s a l i n a s

Recurso gastronómico que sirve para condimentar o salar un platillo sin la necesidad de añadir yodo (componente en la sal de mesa) en grandes proporciones, ya que la pasta se puede preparar de vegetales, semillas, chiles, entre otros ingredientes. Algunas preparaciones además de añadir sabor, también aportan contenido nutrimental y mineral. Esta receta multicultural ha servido como método de preservación y es por su sabor que muchos pueblos gustaban de dicho recurso para saborizar sus platillos.





Pesto

Sus raíces provienen de la antigua roma, una pasta de piñón con queso y hierbas aromáticas llamada moretum. Para prepararlo tradicionalmente se usa un mortero y su mano para machacar todos los ingredientes formando una pasta suave y cremosa.



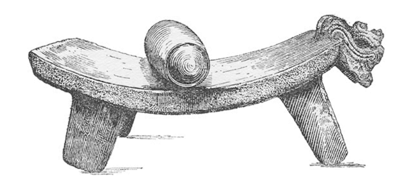
Ajo
Sal
Piñones
Albahaca, mejorana o perejil fresco
Queso holandés(gouda) o algún queso semi-suave
Queso parmesano, queso semigraso, seco y de textura finamente granulada
Mantequilla al gusto para acremar
Aceite de olivo

Pasta de ajo

Condimento básico para muchas cocinas del mundo, ya que el ajo es un alimento multicultural; en la cosmogonía egipcia era considerado una representación del mundo, comerlo simbolizaba la unión de las personas con el universo. Esta elaboración sirve para sazonar pastas, proteínas (carnes y legumbre), asi como todo tipo de verduras. Su preparación consiste principalmente en hacer un confite de ajo, friendo u horneando en aceite de olivo hasta dorar, cuela el resultado y muela los ajos reservándolo en refrigerio para evitar su descomposición.

Tahini

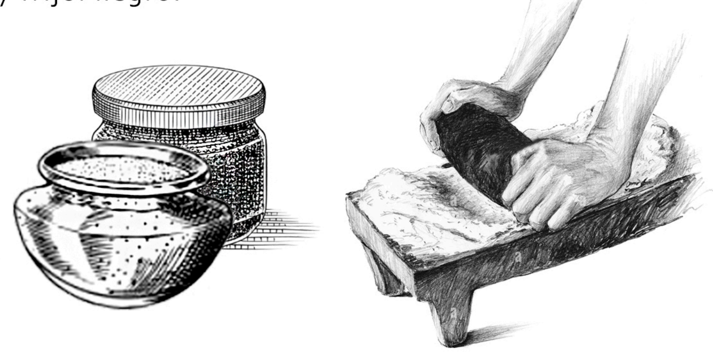
Esta preparación proviene de medio oriente y se ha encontrado en cocinas israelí, africana, china, japonesa, iraní, turca, coreana, entre otras. Puede usarse como salsa o como base para preparar otros platillos, popularmente el hummus se elabora usando esta pasta para sazonar. El procedimiento es bastante sencillo: se tuestan las **semillas de ajonjolí** hasta que queden ligeramente doradas, después se agregan a un procesador, licuadora o molcajete para molerlas añadiendo **aceite de olivo** de a poco hasta obtener una pasta suave.





Chintextle

Receta originaria de Oaxaca y se utiliza para acompañar platillos ó incluso añadirlos a sopas y caldos. Existen muchas variedades aunque todas coinciden en el uso del **chile pasilla** o **chile mixe** molido en metate. Su base es únicamente moler el chile y agregar poca **agua** para crear la pasta, con esta base nacen otras variedades que pueden contener **camarón seco, hojas de aguacate asadas, ajo, otros chiles, vinagre de piña o manzana, aceite, pepitas de calabaza, nuez, almendra, chile guajillo y frijol negro.**




Solsticio de
Verano



Solsticio en abundancia plena, donde la tierra se halla lista para devolvernos toda la gracia y labor que hacemos al cultivarla; frondosas sendas llenas de fulgor y pasión en su etapa más intensa. Periodo para el trabajo colectivo arduo; conectar con la naturaleza del fruto, fructificar y asemillar. En tiempos antiguos, las mujeres y los hombres dormían bajo las estrellas, en jardines, sin necesidad de resguardarse del frío, bailando y cantando recibían la luz infinita, símbolo de luminaria atrapando la penumbra. Alargándose los días, acortando nuestras noches, es momento ideal para vernos tal cual y reconectar al propósito de vivir.
Comer lo suficiente, guardar lo porvenir, desde la explosión de la vida es que podemos celebrar la abundancia de la tierra.

Cultura & cultivo

Sin semillas, no hay plantas.
Sin plantas, no hay agricultura.
Sin agricultura, no hay comida.
Sin comida, no hay cultura.

La regeneración de nuestras ciudades esta en manos de las semillas, sin embargo, muy pocos pensamos en ellas, quizá damos por sentado su existencia ya que siempre han estado allí. Las semillas son parte de la naturaleza desde hace unos 360 millones de años, pero las que dan lugar a nuestra agricultura no son por sí mismas parte del proceso evolutivo natural. En todo caso, son el fruto de la labor de manos campesinas, de pueblos originarios y, específicamente, de ciertas regiones del planeta:

Sudeste Asiático: bananos, cítricos, soya, arroz, canela, jengibre, melón, té.
Pacífico occidental y Nueva Guinea: taro, caña de azúcar, coco.
Asia oriental: cáñamo, mijo, morera.
Asia austral: mango, cúrcuma, frijol guandul.
Asia central: manzana, pera, durazno, rábano, cebolla, ajo, zanahoria, alfalfa.
Asia occidental: trigo, cebada, centeno, avena, cilantro, garbanzo, dátil, haba.
África oriental: café, mijo, sorgo,
África subsahariana: tamarindo, nuez de cola, palma africana.
Mediterráneo: acelga, remolacha, apio, arveja, espárrago, olivo, vid, hinojo.
Europa occidental: col, grosella.
Norteamérica: girasol, tupinambo.
Mesoamérica: maíz, tomatillo, calabaza de invierno, amaranto, frijol, aguacate, ají.
Andes: tomate, cacao, algodón, calabaza moscada, maracuyá, papa, quinoa, ají.
Amazonía central: palma de chonta, yuca, nuez del Brasil, ají.
Amazonía austral: tabaco, calabaza gigante, maní, piña.
Chile: papas de cuatro estaciones, piñón.

La información sobre los cambios que han ocurrido en el sistema alimentario y que ponen en riesgo a nuestras valiosas semillas, no circula por los medios de comunicación convencionales. Así, uno de los peligros más graves que enfrentamos como civilización, ha pasado básicamente desapercibido para la mayor parte del mundo. No obstante nuestra herencia, el legado de toda la humanidad, está en peligro, amenazada por intereses corporativos que buscan controlar el sistema alimentario mundial con claros fines de lucro, a través de tecnologías como la hibridación industrial, los transgénicos y la edición genética, asegurando que la agricultura dependa de comprar cada año las semillas a las mismas empresas que producen los agroquímicos que contaminan la tierra y porque estas semillas han sido adaptadas (híbridos) o modificadas (transgénicos), para que dependan de los productos agrícolas sintéticos.

Sin el control soberano sobre sus semillas, ningún pueblo de la Tierra puede implementar sistemas alimentarios sostenibles. Nuestro futuro está amenazado profundamente por estas prácticas que han pasado desapercibidas para la mayoría de la población.

Los Pueblos al Rescate

De forma autónoma y descentralizada, han surgido movimientos, redes y micro empresas en todo el mundo, que han asumido la titánica labor de preservar esta herencia para uso y beneficio de la humanidad entera. Lo hacen generalmente sin recursos ni apoyo del Estado y en ocasiones sufriendo persecución por parte del mismo. En las comunidades agrícolas siempre han existido semilleristas: personas que se dedican, por interés personal y gusto, a preservar una gran diversidad de semillas. Hoy en día esta labor implica también un compromiso social, de protegerlas y de entregar semillas y conocimientos para que se multipliquen en la población.



Deshidratados

Desde que el hombre dejo la vida nómada para dedicarse a formar comunidades y a cultivar la tierra, hemos tratado de encontrar nuevas y variadas maneras de conservar los alimentos. Secar al sol ha sido una de las formas más antiguas y preferidas de preservar, ya que se adapta mejor a cualquier tipo de producto alimenticio y proporciona una gran estabilidad microbiológica, debido a su mengua en la humedad evitando la rápida descomposición, además de aportar otras ventajas como la reducción del peso facilitando a su vez el almacenaje, manipulación y transporte de los productos finales deshidratados. Deshidratar es un arte bastante simple que puedes ir perfeccionando con el tiempo. No es necesario tener un deshidratador para que puedas incursionar en este ejercicio de conservación, a continuación, te explicaremos el proceso para que puedas comenzar a valerte de este recurso tan preciado, el sol.

Si bien no es necesario tener un deshidratador para secar nuestros alimentos, recomendamos ampliamente construir una caja solar para potenciar la energía del sol y así deshidratar con mayor velocidad y calidad, aminorando las posibilidades de que los microorganismos dañen los alimentos.

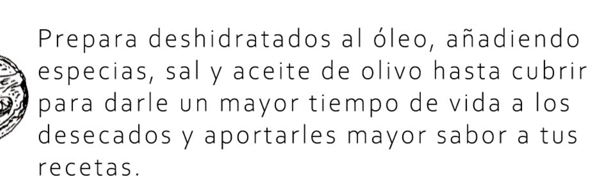
En este método, casi como en todos los procesos de conservación antiguos, la observación y la experimentación son vitales para el perfeccionamiento de la técnica, se paciente alumno de lo que pueda enseñarte el error para que resilientemente puedas disfrutar de los méritos que la conservación alimentaria trae consigo.



1. Debemos tener en cuenta que cada fruto o verdura elegido tendrá un tiempo de secado distinto debido a la cantidad de agua/humedad que cada uno posee, por ejemplo, un higo tarda aproximadamente 2 – 3 semanas en deshidratarse a diferencia de un tomate que tardará 6 – 7 días al sol; a su vez dependerá del clima de la zona donde te encuentres y la temporada en que intentes secar, es por eso que recomendamos deshidratar en verano o primavera para aprovechar el sol intenso y evitar secar días de lluvia.

2. Es muy importante para una perfecta deshidratación que la temperatura sea constante y el aire circule libremente entre los alimentos, por ello deberemos tomar en cuenta algunas herramientas para facilitar el secado: charolas con rejilla, manta de cielo para cubrir los alimentos, entre otras.

3. Regla de oro: coloca tus alimentos en charolas o bastidores y cúbrelos con gasa o manta de cielo para evitar contaminación y colócalos al aire libre evitando la luz solar directa, de esta manera podrás conservar mejor el color y las propiedades de los alimentos secados.



Prepara deshidratados al óleo, añadiendo especias, sal y aceite de olivo hasta cubrir para darle un mayor tiempo de vida a los desecados y aportarles mayor sabor a tus recetas.

Frutos & vegetales
en conserva

La cosecha es breve para casi todos los productos agrícolas, asi que preservarlos es un arte que trae recompensas muy satisfactorias a la hora en que ya no los encontramos vacantes. Conservando puedes revalorizar actividades con tradición familiar o cultural, además de ahorrar dinero aprovechando materias primas disponibles a buen precio en las diferentes épocas del año.

La fruta se conserva muy bien en frascos, pero las verduras menos, porque contienen poco acido que es lo que facilita la conservación, por esto recomendamos añadir un chorrito de vinagre a tus mezclas con verdura y escaldar los vegetales antes del envasado para minimizar reacciones enzimáticas indeseables como el pardeamiento o la decoloración en vegetales verdes. Para comenzar debemos conservar frutas o verduras de buena calidad y excelente estado, asi nos aseguraremos de darle tiempo de alacena adicional a nuestros productos.

Más adelante te mostraremos los pasos a considerar en uno de los procesos de embotellado tradicional más sencillos y que así puedas conservar distintas verduras y frutas de temporada.
No es necesario contar con ningún aparato especial para sellar la conserva, aunque recomendamos ampliamente el uso del horno solar para esta actividad, ya que ayuda a sellar al vacío con mayor eficacia, valiéndonos de la energía solar.



1. Esterilización de los frascos.
Los frascos nuevos o reutilizados deben ser lavados y luego esterilizados. Esto se puede hacer de diferentes maneras, una de ellas es hirviendo los frascos abiertos con sus tapas en una olla y completamente cubiertos de agua, un consejo para evitar que los frascos toquen el fondo es colocar unos trapos limpios o una rejilla, tapa la olla y una vez llegado el primer hervor, cuenta 20 minutos y apaga. Otra forma de esterilizar es hervir las tapas y meter los tarros de cristal limpios boca abajo en una charola o rejilla a 120°C durante 20 minutos, al pasar el tiempo apagaremos el horno y dejaremos dentro hasta que los utilicemos. Al terminar de esterilizar los frascos, sécalos y pasa una toalla con alcohol.

2. Envasar
Se llenan los frascos con el producto caliente hasta 1 cm por debajo del cuello, cierra el frasco y golpea el contenido para sacar las burbujas de aire. Voltea el tarro con la tapa hacia abajo y colócalo sobre una toalla hasta que su contenido se enfrié, esto hará que se cierre al vacío. Si quieres cerrarlo de manera más contundente, mete los frascos en un horno solar por un día completo.

3. Para comprobar si se creó el vacío, es decir, si los frascos están herméticamente sellados. Cuando el tarro ya esta frio, se le da la vuelta; en caso de que pasen burbujas, quiere decir que el frasco quedo con aire y entonces no presenta vacío. Esta conserva debe consumirse con rapidez. *Marca tus frascos con fecha y nombre del contenido; guarda en un lugar fresco y oscuro.

Frutos en almíbar: limpia y trocea 1kg de fruta pelada y sin hueso; en una cacerola lleva a ebullición 500 ml de agua más 250 gr azúcar, una vez que hierva, cocina por 20 minutos e introduce la fruta durante 2 minutos más, llena un tarro junto con el almíbar y sella herméticamente.

Procesos de transformación

POA (productos de origen animal)

Desde tiempos prehistóricos la raza humana ha explorado el campo de la preservación cárnica de diversas maneras: el secado, el ahumado, la salmuera, la fermentación y por supuesto la refrigeración a temperaturas bajas en cámaras, como cuevas o bajo la tierra, con la finalidad de alargar el tiempo de vida de los productos de origen animal y asi aprovechar todo el recurso alimentario que provee una sola bestia, pues, no se puede comer uno un buey entero antes de que se estropee, por mucha hambre que se tenga. En épocas en que la vida social era mas racional la gente hacia la matanza y la compartía, pero ahora el principio de compartir con los vecinos lo que se tiene, esta olvidado y el frio de la ultra-congelación ha remplazado al calor de las buenas relaciones comunitarias.

En este capitulo hablaremos de dos maneras ancestrales de preservar los dos productos más relevantes que produce la vaca y que hoy día seguimos consumiendo: su carne y la leche.

Actualmente la refrigeración es el método conservante más utilizado alrededor del mundo, ya que el enfriamiento limita la velocidad de deterioro inhibiendo el crecimiento microbiano. Las dos formas más comunes de refrigeración son la inmersión en agua y el enfriamiento por aire. No obstante en otros tiempos el secado y la fermentación posible-mente hayan sido el método de preservación preferido por nuestros antepasados.



L a l e c h e

Nata

Si dejamos en reposo un poco de leche, la nata sube a la superficie, de donde puede retirarse. Esto normalmente se hace con una desnatadora, pero el método puede fácilmente emularse con un colador más una manta de cielo o gasa para queso, de modo que pueda vaciarse la leche y la nata quede adherida a la tela.



Cuajada

Se deja leche fresca en reposo por 12 horas, se calienta entonces a 92°C y se mete al frío inmediatamente, esto hará que las bacterias que producen la descomposición mueran conservando las propiedades de la leche.
Tras otras 24 horas de reposo se la desnata y lo que se obtiene es la leche coagulada.
Este producto es considerado un postre, por su textura cremosa, puede añadirse a recetas reposteras; de antiguo solía comerse añadiendo miel y frutos secos o frescos dependiendo de la temporada y gusto.

Jocoque o leche espesa

Dejar reposar 1 litro de leche entera en una olla de barro por 2 – 3 días (dependiendo del clima y su temperatura en tu hogar) a que se haga suero de leche, acomodando la olla en un lugar cálido de tu cocina. Pasado el tiempo verás algunas burbujas propias de la fermentación, retira la crema de la superficie y cuela para dividir el suero de la cuajada. Licua la cuajada, la crema y ½ taza de leche fresca sin pasteurizar a la mezcla, sazonar con sal al gusto. Para seguirlo cultivando, deja un chorrito de la primera tanda de jocoque y añade más leche fresca, deja reposar 12 – 24 horas para que fermente. Esta receta adicional posee una cantidad significativa de nutrientes para apoyar el buen funcionamiento del sistema digestivo.

C a r n e   s e c a

La evidencia más antigua de este platillo data del antiguo Egipto, donde arqueólogos han encontrado restos de alimentos secos conservados en tumbas, pero no solo ellos gustaban de consumir y preparar esta receta, ya que se han encontrado diferentes preparaciones por todo el planeta tierra. Se cree que los agricultores fueron los principales productores de cárnicos secos, así tenían asegurado que comer en tiempos de escasez y no se desperdiciaba ninguna parte del animal.
Esto hizo de la carne seca el alimento de la supervivencia por antonomasia. Algunas de las recetas más populares son:

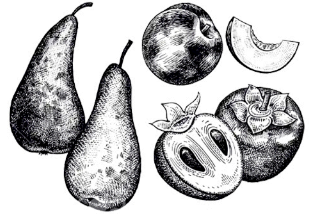
La **Coppiette**, de la antigua roma; consiste en un tronco de carne seca, generalmente de lomo o filete, que antiguamente fue hecho de carne de caballo o burro; se recortaban las hebras deshilachando las fibras de la carne para sazonarse con hojuelas de sal, hinojo y pimiento rojo, sacándolas a secar al sol.

El **Pemmican** o lengua de búfalo seca, elaborado por los indios americanos del norte y que ha sido utilizado en expediciones y largas marchas desde antaño hasta el día de hoy; se constituye de carne magra de bisonte, alce, ciervo o venado, desecada y pulverizada; se añadían frutos rojos como arándanos, moras, cerezas o grosellas y por último grasa animal que servía de aglutinante a la mezcla, era debidamente envasado en odres de piel de bisonte para conservarlo en óptimo estado.

La **Quant'a**, proveniente de África occidental, específicamente Etiopía, son tiras de carne aliñadas con sal, pimienta negra y berbere (mezcla de especias que incluye chiles, ajo, jengibre, albahaca y fenogreco) que se deshidratan al sol.

El **Tasajo**, receta oaxaqueña, consta en cortar tiras finas de falda de res siguiendo la hebra de la carne, se extiende para salarse procurando que la sal llegue a todos los extremos para que su sabor y conservación sea uniforme dejándola deshidratar al sol, ya seca se le unta manteca de cerdo y se ahúma al carbón.





El arte de sacar tajada

cocina veraniega

Sacar tajada, en términos coloquiales es: sacar provecho, rendir el fruto en todo el sentido de la palabra, de la temporada más abundante en el gran ciclo natural. La cocina veraniega es simple pero deliciosa, las frutas son cada vez mas dulces y llenas de agua, justo en la época donde más hidratación necesitamos; temporada de quesos de vaca y cabra, huevos de gallina a libre pastoreo, leche, miel, crema, manteca, las primeras papitas, tomates y calabacitas, pocos son los alimentos no disponibles. Asi como es afuera, adentro también es, ya que es la temporada donde disfrutamos mayor biodiversidad microbiana en la flora intestinal, y ya que hay mucho que alimentar dentro de nosotros, el consumo de carbohidratos y azucares resulta de mayor resistencia a nuestros cuerpos. Entonces, ¿Cómo podemos beneficiarnos de esta gran riqueza alimentaria que nos rodea? **La ensalada**.
El consumo de la ensalada proviene del año 600 a.C. de la mano de los persas, pero no fue hasta que los antiguos romanos acuñaron el término que le daría nombre a este platillo peculiar, herba salata, refiriéndose a la manera de consumir vegetales en crudo aliñados con agua y sal.

Ensaladas verdes. se utilizan hojas de verduras, lechugas, verdolagas, hojas amargas, hojas silvestres, entre otras, se sirven aliñadas con vinagretas, aromatizadas con hierbas de olor o acompañadas de queso
Ensaladas simples. Elaboradas con un solo ingrediente de base, crudo o cocido, que se sirve frío con alguna salsa fresca; generalmente se comen con carnes o crustáceos.
Ensalada compuesta. Estas preparaciones, más elaboradas, reúnen varios productos, aliñada y acompañando carnes o como plato único.


Equinoccio de
OTOÑO



Llega el equinoccio de otoño que marca el fin de un ciclo planetario alrededor del sol. Las celebraciones entorno a las estaciones nos ayudan a encontrar nuestro lugar dentro del mundo natural. Nos recuerdan que el territorio donde vivimos es importante y nos regresa al ritmo cíclico. En este periodo la duración del día y la noche entran en un equilibrio perfecto simbolizando lo masculino y lo femenino en armonía, la tierra entra en reposo y la oscuridad de la noche comienza a ganarle luz al día. Tiempo de cosechar semillas, de reflexión sobre lo aprendido, de cultivar intimidad, gratitud y reverencia al territorio en que vivimos. Para los pueblos originarios esta era una fase de mucha importancia, de acuerdo a lo cosechado sabían si tendrían suficiente alimento para afrontar la oscuridad del invierno, significaban momentos de celebración y mutación del ritmo vital.

La olla común

organización de subsistencia

En la historia del mundo popular, la pobreza no es una novedad. Lentamente, sin embargo, con el desarrollo de la industrialización y de las ciudades, algunos aspectos de la pobreza empezaron a ser mejorados. Pero, más importante que las mejorías, eran las esperanzas de un futuro posible, aunque incierto; dentro de estos contextos es que nacen las ollas populares, por un bien en común y para alimentar a muchos. En esta edición hablaremos de las cocinas colectivas.

La primera cocina colectiva se creó en 1985, en Montreal, Canadá, dentro de un viejo barrio industrial, que albergaba una numerosa población obrera. Comenzó como iniciativa de unas madres de familia monoparental, cuyos ingresos provenientes de la asistencia social difícilmente alcanzaban para alimentar adecuadamente a sus hijos. Tuvieron la idea de agruparse para hacer las compras y cocinar juntas, preparando comidas que eran luego congeladas y llevadas a su casa por cada participante. Se calculaban los costos de cada ración, y cada una pagaba el numero de raciones que se llevaba. A diferencia de otros comedores populares, la actividad de preparación de comidas no se hacia diariamente, si no semanal o incluso mensual, utilizando la congelación como medio principal para la conservación de los alimentos elaborados. El hecho de reunirse a cocinar conducía a preparar de manera más razonada los menús, aprovechando las ofertas disponibles y los precios mas bajos en productos de temporada comprados en grandes cantidades, asi como la colaboración culinaria en cuanto a los conocimientos de cada participante.

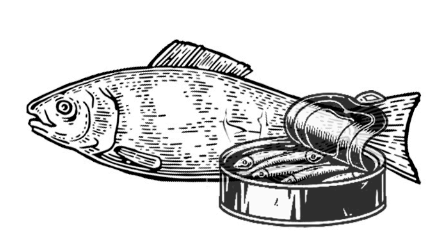


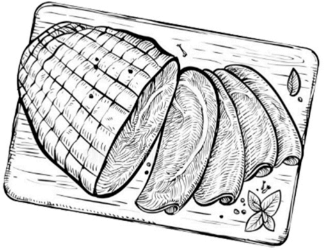
Salmueras o salaciones

La salmuera es un procedimiento básico para la conservación y curado de algunos alimentos; se compone de agua y un porcentaje considerable de sal para evitar la descomposición; esta puede encontrarse de forma natural en lagos y ríos salados donde la vida acuática no tiene existencia, así como realizar el preparado añadiendo un porcentaje de sal al líquido vital, para sumergir los alimentos

Las salmueras tienen cualidades distintas a otras formas de conserva, además de condimentar, realza el sabor de los alimentos. Existen salmueras liquidas, donde introduciremos el alimento dentro de una solución de agua y sal, usadas especialmente para verduras; y salmueras el seco, que consisten en cubrir por completo el alimento con sal a fin de extraer toda la humedad, usadas para secar cárnicos.

En un frasco añade la verdura que quieres conservar en salmuera, añade agua caliente hasta cubrir pesando el contenido interno del tarro y añade el 2.5% (del total verdura + agua) de sal a la mezcla para crear la salmuera. Aunque no existe un calculo definitivo para crear salmueras, la regla del 2.5% de salinidad es bastante segura para evitar la descomposición.,





Lactofermentación
verduras en su jugo

La fermentación de vegetales es una de las técnicas más beneficiosas para nuestro sistema digestivo, consiste en mezclar diferentes tipos de verduras jugosas, especialmente de raíces ya que son las que contienen mayor cantidad de bacterias porque están situados directamente en la tierra.

Para preparar esta receta, se desjugan los vegetales salando, machacando y aplastando enérgicamente con las manos para extraer el jugo de la planta, creando una salmuera que fermentará la fibra de la verdura. El procedimiento es muy sencillo, es necesario rallar todas las verduras fibrosas (raíces : zanahoria, nabo, chirivía, camote) en un tazón dejando la piel para conservar probióticos en ellas, las verduras que no tengan tanta fibra, como la cebolla o el hinojo, deberemos cortarlas en trozos pequeños quitando la primera piel y reservando el cabo. Por cada kilogramo de verdura ocupas 1 cucharada y ½ de sal, masajea los vegetales para que esta penetre y comience a desjugar esas verduras, debemos masajear con fuerza para extraer todo el jugo de la ensalada.
Como en cada receta de conservación, prueba la mezcla antes de terminarla, y ajusta la sal que necesite para que este sabrosa. Si te has pasado de sal añade más verdura y si te ha faltado ajusta la cantidad; recomendamos que la sal utilizada sea de calidad, es decir sin yodo o refinamiento, para que no intervenga en la fermentación, ralentizándola o inhibiéndola.

Para envasar el resultado, esteriliza correctamente tus frascos; coloca al fondo la raíz de la cebolla que con anterioridad reservaste, y ve añadiendo la verdura machacada de a poco empujando el contenido para concentrar la pulpa hacia abajo y el líquido en la superficie; la finalidad es evitar que la fibra de la verdura sobresalga del líquido evitando que se pudra y promoviendo un ambiente ideal donde proliferarán lactobacillus que fermentarán las verduras. Por último añade un peso dentro del frasco para evitar que la fibra suba y estropee el resultado, puede ser un pedazo de verdura fibrosa o una piedra de rio que abarque el frasco.





Encurtidos & Escabeches

El origen de esta receta se encuentra en la antigua Mesopotamia, donde podemos encontrar recetas ancestrales elaborados con la técnica de mezclar alimentos con vinagre y especias. Este proceso hace que el PH del alimento disminuya y aumente la acidez, permitiendo que se preserve durante un largo periodo de tiempo (meses o incluso años) la vida útil de una gran variedad de verduras, hongos, frutas, pero también carnes, especialmente de pescado y cerdo, además de ¡huevos de gallina!
Se pueden usar muchas variedades de vinagre para hacer escabeches o encurtidos, teniendo en cuenta que este debe tener mínimo un 5% de ácido acético, nunca por debajo ya que no garantizará la correcta conservación del alimento; el vinagre mas usado es el vinagre blanco ya que tiene sabor neutro y si agregamos hierbas o especias, estas se notarán mucho más que en otros tipos de vinagre.
También podemos usar vinagre de manzana si queremos realizar encurtidos mucho mas dulces, agregando azúcares a la mezcla conseguiremos realzar los sabores dulces de ciertas verduras y frutas.

¿Cuáles son las diferencias entre **encurtido** y **escabeche**?

Aunque son muy similares, hay algunas diferencias que enmarcan ambas recetas. Por comenzar, los encurtidos, son mezclas de verduras, frutas o legumbres que se dejan macerando en vinagre por un determinado tiempo, desde 24 horas hasta 1 mes, dichos ingredientes tomarán el sabor fuerte del vinagre y probablemente llegarán a la fermentación, un ejemplo clásico son las aceitunas, los ajos, las cebollas, zanahorias y el cuero de cerdo; ahora bien, un escabeche también puede macerarse aunque no es común hacerlo por tanto tiempo, además en el escabeche suelen usarse especias como orégano, pimienta gorda, clavos de olor, laurel, etc. Así como aceite frito e incluso vino blanco, de igual manera se añaden verduras precocidas o salteadas en aceite a la preparación. Quisiéramos recalcar que no existe una sola receta de estos preparados, hay quienes usan poco vinagre, otros usan recetas que incluyen sumergir los alimentos en 100% vinagre, es cuestión de experimentar para saber que conviene a tu gusto. Una guía básica para comenzar a encurtir es hacer una mezcla de 50 % vinagre 50% agua, para luego añadir cualquier verdura. Reserva en un lugar fresco.

Bebidas *ancestrales*

Las bebidas tradicionales no solo sirven como acompañamiento en las comidas, sino que también desempeñan una determinada función en contextos ceremoniales; además en muchos casos el valor nutricional que representan dichas recetas, conforma una interesante fuente de energía. En cada una de las bebidas ancestrales resalta el cúmulo de conocimientos tanto de los ingredientes como de la preparación y también de su propagación, ya que incluso, actualmente, se comercializan en mercados y tianguis de centros urbanos, como el téjate en Oaxaca o el pozol en Tabasco, que son ampliamente consumidos por población indígena y no indígena. Contribuyamos a la valoración y conservación de estos saberes que están en riesgo de desaparición y que forman parte de nuestra identidad.



C O L O N C H E

Bebida fermentada también conocida como Nochol, originaria de Zacatecas, San Luis Potosí y sus alrededores Se tiene registro de que el colonche era consumido en México desde hace más de dos mil años. Aunque el origen de la palabra es incierto, los aztecas lo llamaban"nochoctli", que significa vino de tuna.. En un principio se obtenía de la fermentación de la tuna cardona, sin embargo, actualmente se elaboran algunas variedades de tuna roja y pitaya. Su forma de prepararse no ha cambiado con el tiempo, primero se recolectan las tunas del monte, limpiándolas de espinas y retirando la piel para exprimir su jugo. Después se cuelan a través de un colador grande o un cedazo de ixtle para eliminar las semillas y conservar la pulpa. El jugo obtenido se hierve y se deja reposar de 3 a 4 días para que fermente de forma natural, procurando a no llegue a ser muy ácido. En ocasiones se le agrega un poco de colonche ya fermentando con anterioridad o algunas de las cascaras de la tuna que ya contiene microrganismos para provocar la fermentación; resultando una bebida agradablemente gaseosa.

Sazón *y* memoria

El mercado

El mercado acompaña hoy día la respiración económica del mundo, abarcando dos funciones principales, la primera: la de llevar productos alimentarios y de otras indoles a una comunidad especifica.
La segunda: el de ser un punto de encuentro para los ciudadanos, un núcleo en el barrio o población lleno de movimiento.
Los mercados municipales son resultado de una tradición histórica que ha ido evolucionando desde las plazas extramuros (recintos de recreación, trueque y comercio fuera de una ciudad, villa o lugar gestionados por administración pública). Estos contribuyen a la vitalidad de un barrio en diversas formas generando interacción social a nivel vecinal, pero sobre todo aportan actividad en el espacio público.
Los mercados son esenciales para el sistema de libre empresa; crecieron y se extendieron junto con ella, originándose en el fundamento de la desigualdad que existe en las condiciones de los hombres y los pueblos.

En el México antiguo el mercado funcionó exclusivamente con productos de subsistencia, pero a medida que evolucionaba la sociedad y crecía la economía, se desarrolló el intercambio de artículos de lujo, e incluso nació una institución especializada en el comercio con tierras lejanas, la Pochtecayotl, que llegó a unir el centro de México con las regiones mayas.

Para el buen desarrollo comercial, el mercado es una vertebra central, acudir a la venta o compra de productos locales en nuestros tianguis debe ser una práctica continua para el apoyo de nuestra comunidad cultural además de afirmar el desarrollo económico familiar y regional.
Consumir local nos acerca a la seguridad alimentaria y nos proporciona vinculos cercanos con la comuniad.

BIBLIOGRAFÍA

Invierno

Colectivo Agrario. ***Soberanía alimentaria***. Editor IEE
De Garine, Viatcheslav, colección Valérie e Igor de Garine. ***Antropología de la alimentación***. Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades, unidad de Apoyo Editorial
Arbeláez Grundmann, María José. ***El arte de andar en la naturaleza***. Calle14: revista de investigación en el campo del arte, vol. 13, núm. 23, 2018. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=279054997011
Cierbide, Ricardo (1328). ***Recetarios médicos medievales***. Biblioteca Nacional de Francia
Azcoytia, Carlos (2017). ***Historia de la sopa***. https://www.historiacocina.com/historia/articulos/sopa.html
Apicio, Marco Gavio. ***De recoquinaria, cocina romana***. Editorial Coloquio, S.A.
Richer, Madeleine. ***Comedores populares, ollas comunes y cocinas colectivas***. Editorial Fermentum
Hardy, Clarisa. Hambre + Dignidad = Ollas comunes. LOM Ediciones

Primavera

Lever, J., Nes, E., Scheffer, M. & Bascompte, J. (2014). ***The sudden collapse of pollinator communities***. Ecology letters.
Endémico. ***Flores y polinizadores: una historia de cooperación***. https://endemico.org/flores-y-polinizadores/
Sotomayor, Gabriel (1893). ***Elaboración de Vinagres superiores***. Manuel Saurí, J.Manuel Editores
Martín Rueda, Luisa. ***Más energía y salud con los germinado***s. Editorial Oceano
Elorza, María Ines. ***Brotes y germinados***. Subdirección de medio ambiente de Santiago, Chile.
Podcast: ***Cuatro Huertas*** @cuatrohuertas8264
Katz, Sandor Ellix. ***El arte de la fermentación***. Editorial Gaia
Zorokiain Garín, Nerea. ***Fermentación***. https://nereazorokiaingarin.com/

Verano

Carrera, Javier (2021). ***La importancia de guardar semillas***. De la raíz al plato. https://delaraizalplato.cl/articulos/importancia-de-guardar-semillas/
Morrow, Rosemary. ***Libro familiar de cuidadores de semillas***. CIDEO
Podcast: ***Red de Guardianes de semillas*** @ReddeGuardianesdeSemillas
Keogh, Michelle. ***El arte de deshidratar***. Editorial Gaia
Fundación Celestina Pérez de almada, UNESCO. ***Guia de uso de secaderos solares***. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000156206
Seymour, John. ***La vida en el campo***. Editorial Blume
Baggini, Santiago Pablo. ***Los alimentos en la antigüedad***. Ed. Cescal
Caballero, Oscar. ***Comer es una historia***. Editorial Lecturlandia
Neira Izquierdo, José Luis. Ponce Choéz, Israel Rolando. ***Elaboración de carne deshidratada***. Universidad estatal de Guayaquil.

& fuentes de consulta

Otoño

Pacheco, Fabian (Centro nacional especializado en agricultura orgánica). **Lactofermentos**. Instituto nacional de aprendizaje, Costa Rica

Fallon, Sally. ***Nourishing traditions***. NewTrends publishing

Redzepi, Rene. Zilber, David. ***The noma guide to fermentation***. Ed. Artisan New york

Ventura Callejas, Carlos A. Almaraz Reyes, Salomé. ***Campaña Sin Maíz no hay país***. Haciendo milpa en México. https://www.corteidh.or.cr/tablas/r35211.pdf

Rojo Leyva, Víctor. ***Bebidas tradicionales de los pueblos indígenas de México***. INPI

Télémaque, Hervé (noviembre 1996). ***El mercado a través del tiempo***. El Correo de la UNESCO. Vol. 49, Núm. 11

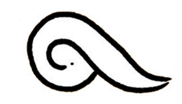
IN-formaciones

proyectos que laboramos actualmente



publicaciones autogestivas





¡Colabora con nosotros!



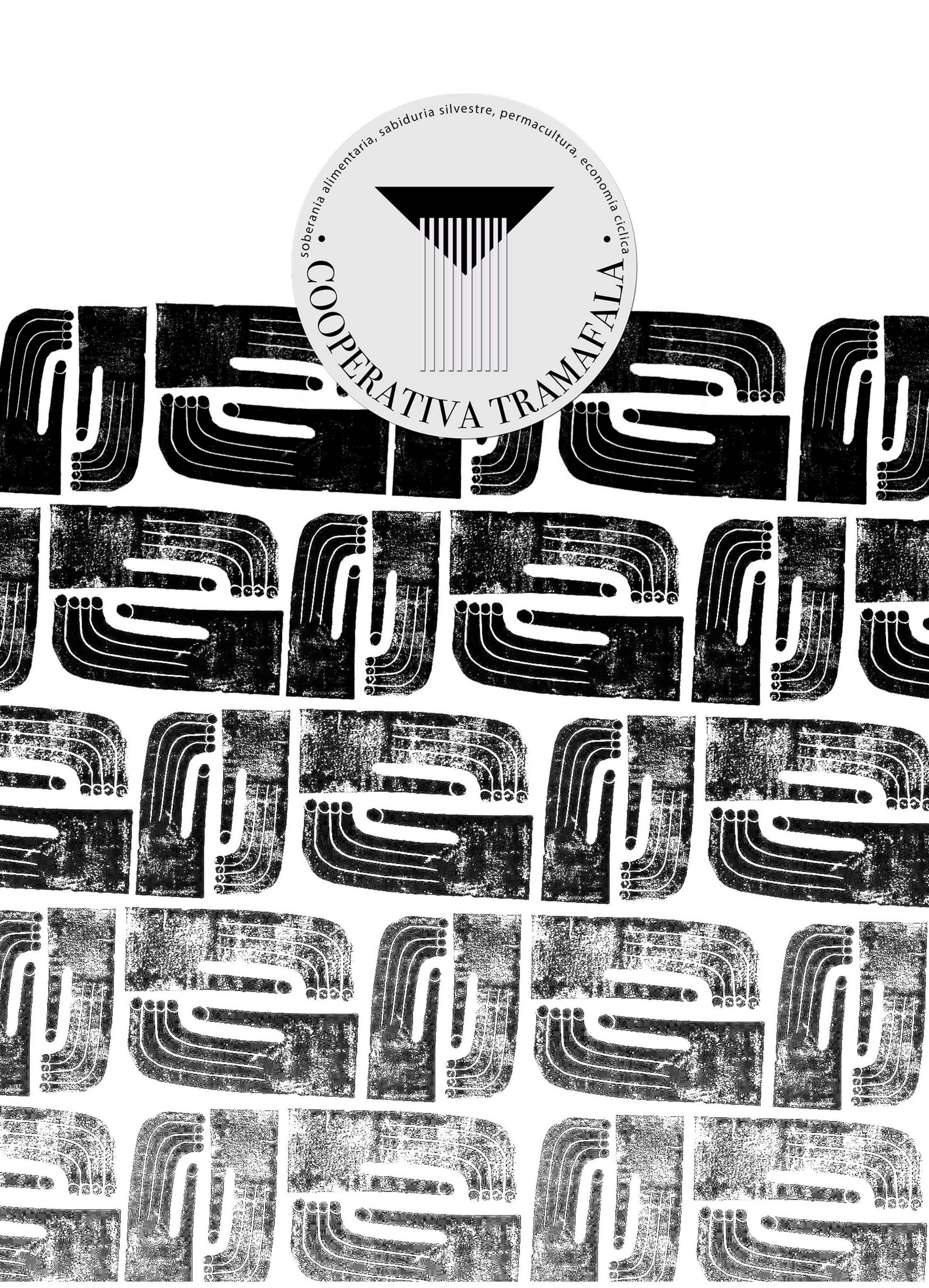
tramafalacolectiva
tramafala@gmail.com
@coop.tramafala
(449) 184 90 95
(449) 755 68 20





Escribimos este material de recopilación con la finalidad de compartir una brevísima guía y así inspirarte a preservar los recursos agrícolas con los que cuenta nuestra región, ya sea silvestres, cultivados o de disponibilidad en las agro centrales. Nos interesa transmitir el conocimiento ancestral, tanto como preservar el patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, difundiendo prácticas, recetas y saberes que apoyen la soberanía alimentaria y el discernimiento permacultural para el aprovechamiento sostenible de la abundancia alimentaria en nuestra comunidad, estado y país.

¡Contactano, nos interesa escuchar lo que piensas!


soberania alimentaria, sabiduria silvestre, permacultura, economía ciclica
COOPERATIVA TRAMAFALA